

Управление образования администрации  
муниципального образования Курганинский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
станция детского и юношеского туризма и экскурсий г. Курганинска

Принята на заседании  
педагогического совета

от «23» мая 2023г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МБУДО СДЮТЭ  
г. Курганинска  
\_\_\_\_\_ С.В. Сильченко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Велотуристы»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Срок реализации программы:** 2 год (72 ч.)  
**Возрастная категория:** 11-15 лет  
**Состав группы:** 15 человек  
**Форма обучения:** очная

Автор - составитель:  
Луценко Кристина Константиновна,  
педагог дополнительного образования

г. Курганинск,  
2023 год

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- 1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности программы
- 1.5. Цель и задачи программы
- 1.6. Категория учащихся
- 1.7. Сроки реализации и объем программы
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 1.9. Планируемые результаты и способы их проверки

### **Раздел 2. Содержание программы**

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

- 4.1. Материально-технические условия реализации программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение

### **Список литературы**

Приложения: календарный учебный график, рабочая программа, учебнодидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Велотуристы» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2017 г. N 656 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **1.2. Направленность программы – туристско-краеведческая**

Программа дает возможность расширить и дополнить образование детей в области спортивной подготовки путём вело-походной деятельности.

Программа включает в себя 2 модуля: «Спортивная подготовка велотуриста», «Велопоходы». Также, программа направлена на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по велоспорту.

### **1.3. Уровень освоения программы: Стартовый уровень- первый год обучения, объем- 72 часа**

Данный уровень предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение умений и навыков по овладению техникой езды на велосипеде и физической подготовки.

### **1.4. Актуальность программы.**

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков, которое происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остропротекающие в подростковом возрасте.

Актуальность программы обусловлена также социальным и образовательным заказом семьи, заинтересованной в раскрытии и развитии потенциальных возможностей ребенка. 5

**1.5. Отличительные особенности.** Особенностью данной программы является то, что программа ориентирована на применение широкого комплекса спортивно-оздоровительных и туристско-походных мероприятий.

Также, отличие состоит и в том, что программа построена на модульном принципе и включает в себя модули: «Спортивная подготовка велотуриста» и «Велопоходы».

Каждый модуль программы представляет собой самостоятельный, целостный блок. Дети могут осваивать всю программу, путём активных занятий туризмом и спортом, которые неразрывно взаимосвязаны друг с другом.

*Педагогическая целесообразность* данной образовательной программы обусловлена тем, что вовлечение детей и подростков в велоспорт способствует гармоничному развитию личности обучающихся. С одной стороны, занятия велоспортом тренируют волю, физическую выносливость, координацию движений, вырабатывают умения распределять физиологические ресурсы организма, с другой - развивают у них познавательные процессы - мышление, память, внимание, наблюдательность.

**1.6. Цель программы:** Развитие физических и духовно-нравственных качеств подростков средствами туристско-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучение правилам езды на велосипеде;
- обучение оказанию первой доврачебной помощи;
- обучение работать с картами, ориентироваться на местности, использовать данные знания при подготовке походов.

**Воспитательные:**

- воспитать духовно-нравственные качества личности, эстетический вкус;
- воспитать чувство личной ответственности за результат коллективной работы, умение работать в коллективе, чувства доброжелательности и отзывчивости;
- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

**Развивающие:**

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах, экскурсиях;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

## **Модуль 1. «Спортивная подготовка велотуриста»**

**Цель.** Формирование системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания и спортивно-туристской подготовки.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений;
- обучать детей правильной эксплуатации и техническому обслуживанию велосипеда;
- обучать детей основам веловождения.

**Воспитательные:**

- воспитать духовно-нравственные качества личности, эстетический вкус;
- воспитать чувство личной ответственности за результат коллективной работы, умение работать в коллективе, чувства доброжелательности и отзывчивости;
- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

## **Модуль 2 «Велопоходы».**

**Цель.** Формирование системы знаний, умений и навыков в области физического воспитания и спортивно-туристской подготовки, путём велопоходной деятельности.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучать детей пользоваться туристским снаряжением;
- обучать детей техники и тактики велопохода;
- обучать детей пользоваться электронными гаджетами и топографическими картами.

Воспитательные:

- привитие интереса к туристско-краеведческой деятельности;
- расширение кругозора и повышение интереса к туристско-спортивным походам;
- воспитать аккуратность, трудолюбие и желание добиться успеха собственным трудом.

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции;
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

### **1.7. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на детей 12-15 лет.

Группа первого года обучения комплектуется из учащихся 6-9 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих (не имеющие медицинских противопоказаний). Минимальная наполняемость групп 12 - 15 человек.

### **1.8. Сроки реализации и объем программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы - 72 часа.

**1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:** групповые, индивидуальные.

**Формы проведения занятий:** лекции, беседы, демонстрация, соревнования, эстафеты, велопробеги, велопоходы.

Большая часть учебного времени выделяется на практические упражнения. Теоретическая часть предполагает изучение обучающимися теоретических основ туристско-спортивной деятельности, при этом формой обучения являются лекции с элементами беседы и демонстрацией учебного материала.

**Режим занятий:** программа обучения составлена из расчета: количество занятий – 1 раза в неделю по 2ч.

Численный состав обучающихся в группе 12-15 детей.

### **1.10. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Модуль 1 «Спортивная подготовка велотуриста»**

##### **Предметные результаты освоения программы:**

*Обучающиеся знают:*

- историю Олимпийских игр, девиз, символику и ритуалы;
- правила дорожного движения при езде на велосипеде;
- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.

*Обучающиеся умеют:*

- выполнять специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений;
- выполнять фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом;
- выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и ушибах.

##### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- у обучающихся сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- у обучающихся сформировано и развито чувство прекрасного, умение видеть мир по-своему, замечать необычное в обычном;
- у обучающихся сформированы эстетический вкус и умение образно воспринимать окружающую действительность;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

##### **Личностные результаты освоения программы:**

- у обучающихся развита самостоятельность и личная ответственность, уважительное отношение к своему и чужому мнению;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- у обучающихся развита инициативность и креативность при выполнении заданий, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности.

#### **Модуль 2 «Велопоходы».**

**Предметные результаты освоения программы:** *Обучающиеся знают:*

- Технику безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда.

Устройство, монтаж и регулировку велосипеда;

- правила дорожного движения при езде на велосипеде;
- меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.

*Обучающиеся умеют:*

- выполнять специальные упражнения, развивающие основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений;
- выполнять фигурное вождение велосипеда по отдельным препятствиям, передвижение на велосипеде по прямой линии, зигзагом

- выполнять комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста.
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах и ушибах.

**Метапредметные результаты освоения программы:**

- у обучающихся сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата
- у обучающихся сформировано и развито чувство прекрасного, умение видеть мир по-своему, замечать необычное в обычном;
- у обучающихся сформированы эстетический вкус и умение образно воспринимать окружающую действительность;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

**Личностные результаты освоение программы:**

- у обучающихся развита самостоятельность и личная ответственность, уважительное отношение к своему и чужому мнению;
- у обучающихся сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- у обучающихся развита инициативность и креативность при выполнении заданий, самостоятельность и ответственность за результаты своей деятельности.

**Раздел 2. Содержание программы.**  
**2.1. Учебный (тематический) план**

№ п/п	Модуль, тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	<b>Модуль 1. (1 Год обучения) «Спортивная подготовка велотуриста».</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	
1.1	<b>Раздел.1</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте. История Олимпийских игр. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр Олимпийские виды и	2	2		Опрос, Тестирование
1.2	<b>Раздел.2.</b> История велосипеда и его эволюция. Типы и виды велосипедов. Классификация по видам туризма.	2	2		Практическое задание. Опрос
1.3	<b>Раздел.3.</b> Устройство, монтаж и регулировка велосипеда. Техника безопасности при ремонте и обслуживании велосипеда.	2		2	Практическое задание
1.4	<b>Раздел.4.</b> Беседа по ПДД «Правила езды на велосипеде»	2	2		Опрос. Практическое задание
1.5.	<b>Раздел. 5..</b> Меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.	2		2	Опрос. Практическое задание



	Первая доврачебная помощь				
1.6.	<b>Раздел.6.</b> Техника безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда	2	2		Практическое задание
1.7.	<b>Раздел.7..</b> Учебно-тренировочные занятия. Основы техники веловождения	6	2	4	Предварительный контроль. Контрольные задания.
1.8.	<b>Раздел.8.</b> Велоигры и простейшие велосоревнования	4		4	Выполнение контрольных нормативов
1.9.	<b>Раздел.9.</b> Велопробег	4		4	Выполнение контрольных нормативов
1.10	<b>Раздел.10.</b> Выполнение нормативов по велоспорту	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов
1.11.	<b>Раздел.11.</b> Общая физическая подготовка велотуриста	4	2	2	Практическое задание
1.12	12.Итоговое занятие	2	-	2	Эстафета Зачёт
2.	<b>Модуль 2. (2Год обучения) «Велопоходы».</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	
2.1	<b>Раздел. 2.1.</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в велопоходе.	2	-	2	Опрос. Практическое задание
2.2	<b>Раздел. 2.2.</b> Велотуризм как основной вид спортивного туризма.	2	2	-	Опрос, Тестирование
2.3	<b>Раздел. 2.3.</b> Туристское снаряжение Велотуриста, перечень и характеристика группового и личного снаряжения	2	2		Практическое задание
2.4	<b>Раздел.2.4.</b> Туристско-бытовые навыки велотуриста	4	2	2	Практическое задание
2.5	<b>Раздел. 2.5.</b> Вело-эстафета.	4		4	Выполнение контрольных нормативов
2.6	<b>Раздел. 2.6.</b> Начальная туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода.	4		4	Опрос. Практическое задание

2.7	<b>Раздел.</b> 2.7.Соревнования по велокроссу	4		4	Выполнение контрольных нормативов
2.8	<b>Раздел.</b> 2.8.Составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, навигаторы)	4	2	2	Практическое задание, самостоятельные работы
2.9	<b>Раздел.</b> 2.9.Велопробег	4		4	Выполнение контрольных нормативов
2.10	<b>Раздел.</b> 2.10.Подготовка к проведению туристского велопохода	4	2	2	Опрос, Практическое задание, самостоятельные работы
2.11	2.11.Итоговое занятие.	2	-	2	Велопоход.
2.12	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана.

### Модуль 1 «Спортивная подготовка велотуриста»

#### Тема 1.1. История Олимпийских игр.

*Теоретическая часть.* Изучение Олимпийской хартии мирового Олимпийского движения. Изучение Олимпийского девиза, символики и ритуалов Олимпийского движения. Олимпийские виды и дисциплины велоспорта

*Практика.* Викторина на тему: «

#### Тема 1.2. Историческая справка зарождение велосипедного спорта.

*Теоретическая часть.* Изучение истории возникновения мирового велоспорта. Изучение биографии знаменитых велоспортсменов.

*Практика.* Подготовка небольшого сообщения по теме.

#### Тема 1.3. Правила дорожного движения их требования к велосипедистам.

*Теоретическая часть.* Изучение правил дорожного движения. Условные сигналы велосипедиста при езде на велосипеде.

*Практическая часть.* Езда на велосипеде с соблюдением правил дорожного движения.

#### Тема 1.4. Меры безопасности и предупреждение травматизма в велосипедном спорте.

##### Первая доврачебная помощь.

*Практическая часть.* Способы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение всех мер безопасности при езде на велосипеде.

#### Тема 1.5. Техника безопасности при обслуживании и ремонте велосипеда.

*Теоретическая часть.* Изучение основных правил техники безопасности при эксплуатации и ремонте велосипеда.

*Практическая часть.* Регулярная проверка велосипеда на предмет обнаружения следов нагрузок, потёртости, трещины, вмятины, деформации или отслоение краски.

#### Тема 1.6. Общая физическая подготовка велотуриста.

*Практическая часть.* Выполнение специальных упражнений, развивающих основные двигательные качества и упражнения, помогающие совершенствовать элементы техники движений. Упражнение для равновесия: ходьба по бревну, рельсу, гимнастической скамейке на различных высотах; ходьба по узкой опоре с различными движениями рук, наклонами, приседаниями; применение упражнений типа «ласточка»

#### Тема 1.7. Выполнение нормативов комплекса ГТО по велоспорту.

*Практическая часть.* Выполнение нормативов комплекса ГТО по велоспорту, как основа физического воспитания.

#### Тема 1.8. Комплекс упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости и гибкости велотуриста.

*Практическая часть.* Упражнение для развития силы мышц-разгибателей бедра и для улучшения функции вестибулярного анализатора, ловкости и ориентировки. Гимнастическая стенка, перекладина. Вис (на время). Упражнение для расслабления, растягивания суставных соединений.

### Модуль 2 «Велопоходы».

#### Тема 2.1. Начальная туристская подготовка велотуриста. Навыки овладения техникой и тактикой велопохода.

*Практическая часть.* Техника соблюдения темпа езды на велосипеде, заданный ведущим группы, Соблюдение интервала движения на ровной дороге 2-3 м, но не более 5-6 м. Техника езды велосипедистов на крутых спусках и подъёмах с учётом оптимального распределения веса тела.

#### Тема 2.2. Туристское снаряжение Велотуриста.

*Практическая часть.* Назначение предметов группового снаряжения и их применение. Туристская палатка: установка и сборка палатки. Рюкзак: основные правила укладки

вещей в рюкзак и распределения веса. Спальный мешок и каремат. Основные типы и правильная эксплуатация.

### **Тема 2.3. Составление маршрута и ориентирование в походе с помощью топографических карт и электронных гаджетов (GPS трекеры, новигаторы)**

*Практическая часть.* Способы и виды ориентирования в туристском походе, путешествии. Определение своего местоположения на местности. Ориентирование по компасу, небесным светилам, местным предметам, формам рельефа и по карте. Работа с различными GPS трекерами типа SPOT и навигационными устройствами походного типа GARMINE. Загрузка топографических маршрутных карт в GPS навигатор, добавление путевых точек. Векторные и растровые карты. Работа с приложениями на смартфоне.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

- - опросы обучающихся;
- - педагогическое наблюдение;
- - тестирование;
- - беседа,
- -соревнования
- - велопоходы,

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.** Демонстрацией образовательных результатов данного детского объединения будет служить участие в походах, викторинах, соревнованиях, публикации в сети Телеграм, Вконтакте.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является периодическая организация эстафет, соревнований, велопоходов, велопробегов это дает детям возможность оценить свои силы и знания. Вводный контроль проводится в первые дни обучения для выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы (метод: собеседование, проверка физических возможностей).

*Промежуточный контроль проводится* с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Проводится в форме беседы, педагогического наблюдения, выполнения спортивных нормативов, участия в велосоревнованиях, велоэстафетах.

*Итоговый контроль проводится* с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Проводится в форме велопробега и велопохода.

### **Оценочные материалы**

<b>Виды контроля</b>	<b>Цель организации контроля</b>	<b>Оценочные материалы</b>
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование
Промежуточный контроль	Проверка усвоения материала по изучаемым темам, проверка-повторение пройденного материала	выполнения спортивных нормативов, участие в соревнованиях, велоэстафетах.
Итоговый контроль	Контроль знаний и умений учащихся по программному материалу.	сдачи нормативов по физической культуре и туристской подготовке, велопробег, велопоход.

## Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, спортивных навыков по велоспорту и тестовых заданий по теории.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование, велопоход, эстафета и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

**1.Входной контроль-** Выявление уровня познавательных интересов(собеседование)

**2. Промежуточная аттестация** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

**3. Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению начальной подготовки велоспортсмена. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 72% от общего числа вопросов. Зачет ставится, если все модули программы были освоены обучающимися и получили зачеты по всем 2 модулям.

**Итоговая:** в форме тестирования, выставка.

Предмет оценивания (планируемый результат)	Вид аттестации
<b>1.Какую награду получал победитель Олимпийских игр в древности??</b> А) Лавровый венок + В) Венок из ромашек С) Композицию из роз	Итоговый контроль
<b>2.Где прошли первые зимние Олимпийские игры ?</b> А)В Швейцарии В) В Германии С) Во Франции +	
<b>3.Какое происхождения слово «велосипед»?</b> А) Английское В) Французское +. С) Немецкое	
<b>4.Где изобретен первый велосипед?</b> А) В Германии В) В России С) Во Франции	
<b>5.Какой из тормозов является основным?</b> А) Задний В) Передний +	

С) По желанию	
<b>6.Группе велосипедистов разрешено движение по дороге?</b> А) В два ряда В) В один ряд + С) В три ряда	
<b>7.В каком возрасте разрешено движение на велосипеде по бездорожью?</b> А) С 12лет В) С 14 лет С) В любом +	
<b>8.Вытянутая в сторону и согнутая в локте правая рука велосипедиста обозначает?</b> А) Левый поворот + В) Правый поворот С) Остановку	
<b>9.Какие велосипеды можно брать в туристические походы?</b> А) Спортивные В) Дорожные С) Любые +	
<b>10.Что кроме обычного туристического снаряжения, необходимо взять с собой в велосипедный туристический поход?</b> А) Аптечку В) Ремонтный набор + С) Компас	
<b>11.В каком составе удобнее всего совершать велосипедные походы?</b> А) Одному В) Вдвоем С) Группой 4-6 человек. +	
<b>12.Для какой цели следует устраивать технический привал?</b> А) Чтобы проверить состояние велосипеда + В) Чтобы отдохнуть С) Чтобы подождать отстающих	
<b>13.Что такое азимут?</b> А) Расстояние по карте В) Направление на север С) Направление движения +	
<b>14.Куда показывает красная стрелка компаса?</b> А) Юг В) Север +	

<p>С) Восток Д) Запад</p>	
<p><b>15. Что такое масштаб карты?</b> А) Размер карты В) Соотношение расстояний карте к местности + С) расстояние</p>	
<p><b>16. Почему нельзя перевозить пассажиров на велосипеде?</b> А) потому что он сломается; В) потому что он неустойчив + С) так предложила ГИБДД</p>	
<p><b>17. На каком расстоянии от края тротуара или обочины имеет право двигаться велосипедист?</b> А) на любом В) на метр + С) на 1,5 метра</p>	
<p><b>18. Как называют человека, идущего последним в походной группе?</b> А) отстающий С) замыкающий + В) последний Д) крайний.</p>	
<p><b>19. Как называется стоянка туристов, оборудованная для длительного отдыха, ночлег?</b> А) привал; В) бивак + С) остановка.</p>	
<p><b>20. Где не рекомендуется пользоваться компасом?</b> А) Вблизи железных предметов В) Вблизи техники С) Вблизи линии электропередачи + Д) В густом лесу</p>	
<p><b>21. В какой стране впервые изобрели магнитный компас?</b> А) Индия В) Китай + С) Англия Д) Португалия</p>	

### Типовые оценочные материалы

Тест состоит из 21 вопроса. Один правильный ответ равен одному баллу. Оценивание проходит по следующим критериям:

21-18 баллов -высокий уровень

17-16 баллов - средний уровень  
Ниже 15 баллов низкий уровень

#### 4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, рассчитанный на 15 уч.;
- место педагога: стол, стул;
- классная доска.
- 3 шкафа для хранения наглядных пособий, раздаточного материала, собранных материалов и снаряжения;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий
- также имеются следующие материалы:
- топор туристский - 3 шт.
- палатка 4 местная - 5 шт.
- компас жидкостный - 17 шт.
- пила - 2 шт.
- оборудование для приготовления пищи–3 шт
- медицинская аптечка - 17шт
- курвиметр–2 шт
- лопата складная - 2 шт.
- костровое оборудование (тросик, таганок, сетка) - 2 шт.
- радиостанции портативное - 5 шт.
- навигационное устройство походного типа - 2 шт.
- спутниковый трек – 2 шт
- каски – 17 шт
- перчатки туристские – 17 шт
- велосипеды – 17 шт

#### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

#### 4.3. Методическое обеспечение программы

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
<b>Модуль 1. «Спортивная подготовка велотуриста»</b>	Комбинированная. Групповые занятия, теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний.	Презентация по теме. Тематическая разработка. Тематический материал. ТСО, презентация слайдов. инфостенд: «Первая медицинская помощь», «Правила санитарии и гигиены),	Словесный Наглядный Репродуктивный



		инструктаж по ТБ, аптечка.	
<b>Модуль 2. «Велопоходы»</b>	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Тематический материал, компас, курвиметр, спутниковый трек, инструктаж, информационный стенд. Дидактический материал, топографическая и географическая карты, топографические знаки, информационный стенд, презентация, ТСО. информационный стенд, инструктаж, туристское снаряжение, палатки, рюкзак, дидактический материал.	Словесный Наглядный Репродуктивный

## Список литературы

### Модуль 1. «Спортивная подготовка велотуриста»

#### Литература для педагога.

- 1) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006г.
- 2) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007г.
- 4) Захаров А.А. Велосипедный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: М.: Советский спорт, 2008г.
- 3) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010г.
- 5) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010г.

#### Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

- 4) Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018г.
- 1) Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код 0840005411Я), утвержденные зам.руководителя Федерального агентства по ФКиС, Президентом ТССР 2008г.
- 2) Паршикова А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: Монография. – М.: «Советский спорт», 2003.
- 3) Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016г.

### Модуль 2. «Велопоходы»

#### Литература для педагога.

- 1) Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
- 2) Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
- 3) Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2006.

#### Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

- 4) Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015г.
1. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
- 3) Маслов А.Г. Константинов Ю.С. Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2004
- 2) Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.

#### Ссылки.

1. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
3. Международный союз велосипедистов. URL: <http://www.uci.ch>
4. Федерация велосипедного спорта России. URL: <http://www.fvssr.ru>